

### Анотації

Другий період зрілого віку в жінок характеризується одночасно розквітом професійної й соціальної зрілості та проблемами зі здоров'ям, що обумовлює необхідність розробки й обґрунтування ефективних програм занять з урахуванням вікових змін, а також мотивів та інтересів. Завдання роботи полягало у визначенні окремих показників фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Виявлено, що показники фізичного стану жінок 36–45 і 46–55 років практично не відрізняються, крім показників індексу маси тіла й росту. Це дає підставу для загальних рекомендацій під час розробки програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку.

**Ключові слова:** пілатес, жінки, другий зрілий вік, фізичний стан, оздоровчі програми.

**Анна Наконечная. Показатели физического состояния женщины второго зрелого возраста, которые занимаются по системе Дж. Пилатеса.** Второй период зрелого возраста у женщин характеризуется одновременно расцветом профессиональной и социальной зрелости и проблемами со здоровьем, что обуславливает необходимость разработки и обоснования эффективных программ занятий с учётом возрастных изменений, а также мотивов и интересов. Задача работы состояла в определении отдельных показателей физического состояния женщины второго зрелого возраста, которые занимаются по системе Дж. Пилатеса. Выявлено, что показатели физического состояния женщины 36–45 и 46–55 лет практически не отличаются, кроме показателей индекса массы тела и роста. Это даёт основание для общих рекомендаций во время разработки программ различного целевого направления по системе Дж. Пилатеса для женщин второго зрелого возраста.

**Ключевые слова:** пилатес, женщины, второй зрелый возраст, физическое состояние, оздоровительные программы.

**Anna Nakonechna. Indicators the Physical Condition of Women of the Second Mature Age Engaged in System of J. Pilates.** The second period of mature age in women are characterized by both rise of professional and social maturity, and health problems, which necessitates the development and justification of effective training programs, taking into account age-related changes, as well as the motives and interests. The task of this work was to determine the individual parameters of physical states of women of the second mature age who are engaged in the J. Pilates' system. Revealed that the rate of the physical condition of women aged 36–45 and 46–55 do not differ, except for indicators of body mass index and height. This provides a basis for general recommendations during the development of programs for different target direction on the J. Pilates' system for women of second mature age.

**Key words:** pilates, women of the second mature age, physical condition, health programs.

УДК 37.015.311:796.011.3

Наталія Ольхова-Марчук

## Формування міжособистісних взаємин молодших школярів на уроках фізичної культури

Луцький інститут розвитку людини Університету “Україна” (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Період першого десятиліття життя людини є фундаментом, який визначає подальшу “конструкцію її особистості”. Зрозуміло, це час “проростання коріння” всіх фізичних і психічних процесів. Від часу дозрівання, глибини та контурів “проростання коріння” фізичних і психічних процесів залежатиме й “міцність” особистості, її оптимальний стан фізичної та психічної сфер.

Час перебування дітей у початковій школі для їх подальшого становлення й навчання – вирішальний, іноді визначальний, а в деякого й доленосний. Саме в цей період у дитини активно вдосконалюються її енергетичні та фізичні параметри майбутнього життя. Визначаються потужність сили думки, розвиток її почуттів й уяви. Зрозуміло, що всі потенціали дитини формуються ще задовго до її приходу до школи, але вже в період навчання в початковій школі вони набувають певних контурів дорослої людини. Тому цей час важливий для визрівання та формування задатків, закладених у дитині, й інтенсивної розбудови майбутніх здібностей.

Ось чому важливою особою на цьому етапі залишається сучасний учитель, який має бути обізнаний із досягненнями не тільки загальної, вікової, педагогічної психології, а й з основами психофізіології та її розділами, – віковою психофізіологією, нейропсихологією [7, 55].

Професійний педагог – єдина людина, яка більшу частину часу відводить навчанню й вихованню дітей у стінах школи. Батьки дитини зазвичай зайняті своїми професійними обов'язками та домашніми клопотами й не в змозі багато часу приділити дітям. Якби освітою та вихованням молодшого покоління не займалися педагоги, то через кілька поколінь суспільство зупинилося б у своєму розвитку. Нове покоління людей виявилось б недостатньо підготовленим, щоб підтримувати соціальний, економічний і культурний прогрес суспільства [1, 88–90].

Головними й постійними вимогами, що висуваються до педагога, є любов до дітей, прагнення до педагогічної діяльності, наявність спеціальних знань, широка ерудованість, педагогічна емпатія, високорозвинений інтелект, високий рівень загальної культури та моральності, професійне володіння різноманітними методами навчання й виховання дітей [3, 67–80]. Як стверджував К. Ушинський, тільки особистість учителя може впливати на розвиток і виховання учнів, тільки характером можна формувати характер. Так, учитель має бути і носієм наукових знань, і життєвої мудрості, жити в гармонії із навколишнім світом і самим собою. Учитель повинен був говорити зрозуміло й чітко, із повагою ставитися не лише до учнів та друзів, а й до ворогів. Педагог мусив бути терплячим і терпимим, спокійним і врівноваженим, вимогливим і водночас добрим [2, 120–126]. Учитель має бути освіченим й завжди прагнути до розширення своїх знань та досвіду [8, 97–113].

На думку німецького педагога А. Дістервега, хороший учитель повинен досконало володіти своїм предметом, любити свою професію й дітей. Справжній педагог має твердо та неухильно втілювати в життя свої педагогічні принципи й не відступати від них [6, 88–92].

Л. Толстой указував, що основні риси народного вчителя – це любов до педагогічної праці, до дітей, а також педагогічна майстерність. Він навіть запропонував своєрідну ієрархію професіоналізму педагога: якщо той любить свою справу, то він буде хорошим учителем; якщо вчитель любить дітей, як батько або мати, то він буде кращим, ніж той, котрий прочитав усі книги, але не любить ні своєї справи, ні своїх учнів; якщо педагог поєднує в собі знання, любов до справи й любов до учнів, то він досконалий педагог [2, 9–21].

В. Белінський, аналізуючи основні професійні риси вчителя, висловив думку, що метою виховання молодого покоління має бути людяність, а засобом – любов. Педагогічний гуманізм, на його думку, проявляється, коли є потреба приносити користь людям, допомагати дітям рости здоровими духовно й фізично [4, 56–64].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** З огляду на аналіз літературних джерел хочемо зазначити, що інтерес до проблеми культури здоров'я особистості ніколи не спадав, а, навпаки, привертав пильну увагу педагогів, психологів, лікарів (Р. Аларян, Н. Бурмістрова, Л. Буц, Н. Білякова, Е. Вайноруб, Л. Волгіна, А. Волощук, О. Дубогай, Г. Зайцева, М. Козленко, Б. Полецкий, Л. Мовчан, Хаджи бек Сефіян).

В останні роки все більше уваги приділяється фізичній культурі як фундаментальній основі формування особистості школяра. Науковці акцентують увагу на важливості використання фізичного виховання в навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи. Стверджується, що школа ХХІ ст. в Україні має створити сприятливі умови для оволодіння кожною дитиною базовими основами культури людської особистості.

**Завдання** дослідження – виявити вплив уроків фізичної культури на формування міжособистісних взаємин молодших школярів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У констатувальному експерименті, який проводився на базі 4-ї, 12-ї, 26-ї загальноосвітніх шкіл м. Луцька, взяли участь 230 молодших школярів.

Для визначення взаємин у класі між молодшими школярами ми використали анкету “Взаємини у класному колективі”, де запропонували учням запитання, що мали розкрити реальний стан відносин учнів загальноосвітньої школи. Зокрема важливими запитаннями стали: “Чи задоволений ти, як ставляться твої товариші до тебе?”, “Як однокласники ставляться до тебе?”, “Як ти оцінюєш себе?”. У наступних завданнях учням потрібно було визначитись, із ким із оточуючих вони хотіли б мати тісні стосунки, а з ким, навпаки, не хотіли б контактувати, зокрема під час занять.

Для вивчення емоційних ставлень школярів молодших класів один до одного на уроках фізичного виховання ми провели емоційні рухливі ігри: “Батько й діти”, “Лисиця і заєць”, “Вовк і хорт”, “Карасі й щука”, “Лисиця і курчата”, “Вовк і лисичка”, “Лисиця і кури”, “Жабенята і щука”, “Горобці-стрибунці” [9].

Для визначення позиції школярів у ситуаціях міжособистісної взаємодії пропонували розв'язати педагогічні ситуації, у яких важливим було прийняти рішення, яке б відображало власну думку, а саме: у тесті пропонували малюнки, де було змальовано різні характерні події: прогулянка за містом у колі друзів, відпочинок на перерві, перебування на уроці, конфліктні ситуації в учнівському колективі. Зокрема, таким способом ми намагалися визначити взаємини, які склалися в колективі учнів.

Як відомо, найважливішу роль у навчально-виховному процесі відіграють особистість та професіоналізм учителя, навчальна атмосфера, що її створює педагог на уроках. У процесі дослідження ми визначили місце вчителя в житті школяра, який займається спортивно-оздоровчою діяльністю.

У відповідях на запитання "Чи задоволений ти своїми взаєминами з учителями?" погляди дітей розділились. Складним виявилось запитання щодо контролю дисципліни в класі, яку учневі потрібно було утримати впродовж певного часу. За допомогою методики Рене Жилиа ми проаналізували поведінку молодших школярів під час заняття, на якому вчитель пояснював тему й потрібно було визначити свою роль на уроках, оцінити свої стосунки з педагогом у перспективі подальших досліджень.

**Висновки.** Отже, виховання і навчання школярів, формування загальної культури особистості учнів у сучасному суспільстві є центральною проблемою усієї системи освіти. Слід зауважити: провідне місце в розв'язанні цієї проблеми посідає формування культури здоров'я особистості, що є складовою частиною загальної культури людини.

#### *Список використаної літератури*

1. Авдіянц Г. Г. Формування духовних потреб молодших школярів у сім'ї : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / Г. Г. Авдіянц. – Луганськ, 2001. – 20 с.
2. Бех І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку образу "Я" особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 9–21.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 4 : Детская психология / Л. С. Выготский ; под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с.
4. Боришевський М. Й. Взаємини в учнівському колективі і формування особистості / М. Й. Боришевський. – К. : Знання, 1974. – 234 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. П. Горащук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58–61.
6. Дем'янчук О. Н. Естетизація навчального процесу / О. Н. Дем'янчук, С. Л. Панасюк // Психолого-педагогічні проблеми естетичного виховання учнів загальноосвітньої школи : зб. пр. міжнар. наук.-практ. конф. – К. ; Луцьк, 1996. – С. 22–23.
7. Кочерга О. Психофізіологія учнів початкової школи / Олександр Кочерга // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 55–59.
8. Коменский Я. А. Великая дидактика / Ян Амос Коменский // Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; сост. В. М. Кларин, А. Н. Джуринский. – М. : Педагогика, 1989. – С. 11–106. – (Библиотека учителя).
9. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. / Мудрик С. Б. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 153 с.

#### *Анотації*

*Час перебування дітей у початковій школі важливий для визрівання та формування задатків, закладених у дитині, від умілої розбудови фізичних і психічних процесів залежатиме й "міцність" особистості. Тому важливо виявити, як впливають уроки фізичної культури на формування взаємин молодших школярів у соціумі. Отже, виховання та навчання школярів, формування загальної культури особистості учнів у сучасному суспільстві є центральною проблемою системи освіти. Ось чому важливою особою на цьому етапі залишається сучасний учитель, який має бути обізнаний із досягненнями не тільки загальної, вікової, педагогічної психології, а й з основами психофізіології та її розділами – віковою психофізіологією, нейропсихологією.*

**Ключові слова:** формування взаємин, молодші школярі, учитель.

**Наталія Ольхова-Марчук. Формирование межличностных взаимоотношений младших школьников на уроках физической культуры.** *Время пребывания детей в начальной школе является важным для формирования личности ребенка. Поэтому важно узнать, как влияют уроки физической культуры на формирование взаимоотношений младших школьников в обществе. Следовательно, воспитание и учеба школьников, формирование общей культуры личности учеников в современном обществе выступают в качестве центральной проблемы системы образования. Вот почему важной личностью на этом этапе остается современный*

учитель, который должен быть ознакомлен с достижениями не только общей, возрастной, педагогической психологии, но и с основами психофизиологии и ее разделами – возрастной психофизиологией, нейропсихологией.

**Ключевые слова:** формирование взаимоотношений, младшие школьники, учитель.

***Natalia Olkhova-Marchuk. Forming of Interpersonal Mutual Relations of Junior Schoolchildren During Lessons of Physical Culture.*** Time of staying of children at junior school is important for formation of child's personality. That is why it is important to get to know how do lessons of physical training influence interrelations of junior schoolchildren in society. So, education and raising up of schoolchildren, formation of schoolchildren's personality culture in modern society is a burning problem in modern society and is a central problem of the whole educational system. That is why a teacher plays such an important role on this stage. A teacher should have knowledge of age, pedagogical psychology, psychophysiology and neurophysiology.

**Key words:** formation of interrelations, junior schoolchildren, teacher.

УДК 796.072.2

**Віталій Попад'їн<sup>\*</sup>,  
Сергій Номеровський,<sup>\*\*</sup>  
Ірина Головійчук,<sup>\*\*\*</sup>  
Олексій Максак<sup>\*\*\*\*</sup>**

### **Роль і місце фізичної підготовки в процесі бойового вдосконалення військовослужбовців Військово-Морських сил Збройних сил України**

<sup>\*</sup>Центр морських операцій Військово-Морських сил Збройних сил України (м. Севастополь);

<sup>\*\*</sup>Науковий центр Військово-Морських сил Академії Військово-Морських сил  
імені П. С. Нахімова (м. Севастополь);

<sup>\*\*\*</sup>Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара (м. Дніпропетровськ);

<sup>\*\*\*\*</sup>Економіко-технологічний університет (м. Бровари)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** В умовах сучасної військово-технічної революції значно посилюється взаємозв'язок рівня розвитку фізичних здібностей воїна з реалізацією завдань, які стоять перед підрозділами й частинами [2].

Сьогодні сталися істотні зміни в озброєнні та бойовій техніці Української армії. Успішне застосування національних Збройних сил (ЗС) України в імовірній сучасній глобальній війні й у регіональних конфліктах неможливе без високої технічної оснащеності та бойової виучки особового складу військ (сил). Сучасні бойові дії ведуться безперервно в будь-яких умовах і характеризуються великою напруженістю [5; 7].

Як показує сучасна практика служби в армії та на флоті, висока автоматизація й механізація військ (сил) не лише не звільняють воїна від необхідності бути готовим до перенесення високих фізичних і психологічних навантажень, а й ще більшою мірою, ніж це було в минулому, вимагають від нього високих показників сили, швидкості та витривалості [1; 3].

Водночас рівень рухової підготовленості допризовної й призовної молоді далекий від оптимального, фахівці відзначають стійке зниження якісних показників фізичної підготовленості призовних контингентів. Початкова військова підготовка фактично скасована, військово-спортивні та військово-патріотичні клуби тримаються лише на ентузіазмі своїх керівників, різко знизилась ефективність системи фізичної підготовки молоді. Наявні навчальні програми з фізичної підготовки не задовольняють вимог сучасних армій і флоту [4; 6].

Виходячи з вищевикладеного, виникає проблемна ситуація, що полягає в діалектичній суперечності між:

- високими вимогами до фізичного стану призовних контингентів, обумовленими підвищеним рівнем технічної оснащеності армії (флоту), і низьким рівнем їх фізичної підготовленості;
- різноманіттям форм занять та відсутністю взаємозв'язків між ними.

Звідси – необхідність високої спеціальної підготовки воїна, формування його творчого мислення, самостійного підходу до розв'язання практичних завдань, усебічного розвитку його інтелектуальних і фізичних здібностей.